

spin, spin (zweeden)

land: zweedenopstelling : paarsgewijs in dubbele flankcirkel, binnenste handen vast, vrije hand in de heup

- 1 . : met buitenste voet 1 walspas ter plaatse en uit elkaar draaien, binnenste hand voorzwaaien (vloeiend)
- 2 : met binnenste voet 1 walspas en naar elkaar draaien, binnenste hand achter zwaaien
- 3 - 4 : in 2 walspassen uit elkaar draaien, halfom en andere (binennste) handen geven tegen de danrichting gericht
- 5 - 8 : als 1-4 tot weer uitgangshouding
- 9 - 10 : in gewone danshouding 2 bijtrekpaasen in de dansrichting
- 11 - 12 : twee bijtrekpassen tegen de danrichting
- 13 - 16 : in vier walspassen tweemaal om, voorwaarts op de kringlijn

herhalen naar believen

